

LIEBLINGS- LUNCHBOX

WIE KLAPPT EINE GESUNDE
UND LECKERE ZWISCHENMAHLZEIT
FÜR KINDER?



LIEBLINGSLUNCHBOX so klappt eine gesunde Zwischenmahlzeit für Kinder

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung für Kinder spielt für Eltern und Erzieher*innen eine sehr wichtige Rolle. Das bestätigt auch eine aktuelle Umfrage, die sich mit der Bedeutung der Lunchbox für Eltern und Erzieher*innen befasst (Studie der Naether Marktforschung GmbH im Auftrag von Danone, Juli-September 2020): Gleichzeitig zeigt diese aber, dass sich sowohl Eltern als auch Erzieher*innen mehr Informationen wünschen, um eine gesunde Ernährung einfach in den Alltag einzubauen. Gerade bei der Lunchbox für den Kindergarten stehen Eltern vor einer Herausforderung. Sie soll gesund und vielfältig sein, aber auch den Wünschen

der Kinder entsprechen. Keine leichte Aufgabe! Gemeinsam mit Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm beleuchten wir die „Gesunde Lieblingslunchbox“. Denn eine ausgewogene Zwischenmahlzeit ist das A und O für Kinder. Durch ihr rasches Wachstum haben sie einen hohen Nährstoffbedarf, aber einen kleinen Magen. Deshalb brauchen sie alle 2½ bis 3 Stunden eine Mahlzeit. Ebenso wichtig ist beim Spielen, Lernen und Toben eine kleine Pause. Eine leckere und gesunde Zwischenmahlzeit ist deshalb ideal, um gut durch den Vormittag und den Nachmittag zu kommen.

3 FRAGEN an unsere Ernährungsexpertin



Dagmar von Cramm zählt zu den bekanntesten Ernährungsexpert*innen Deutschlands. Als Mutter von drei Kindern mit mittlerweile drei kleinen Enkeln beschäftigt sie sich nicht nur beruflich mit dem Thema „Gesunde Lunchbox“, sondern weiß auch, worauf es dabei im Alltag ankommt.

1. WAS GEHÖRT IN EINE GESUNDE LUNCHBOX?

Pflanzliche Lebensmittel sind die Basis: Vollkornbrot, Knabbergemüse und Obst. Und dann natürlich kleine, feine Mengen Eiweißreiches: Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark und an manchen Tagen Fleisch oder Fisch als Brotbelag.

2. WIE MACHT'S DEN KINDERN SPAS?

Sie lieben Vertrautes – das ist der „Mere-Exposure-Effekt“. Und sie sind detailverliebt – da stören kleine Stippen am Apfel, die wir nicht mal bemerken. Aber sie mögen auch Überraschungen und Abwechslung. Und natürlich finden sie Paprikasterne, Radieschenmäuse und Brotgesichter ganz toll. Kleine Portionen empfinden sie als genau richtig.

3. WAS TUN, WENN MORGENS DIE ZEIT FEHLT?

Planung hilft: Vielleicht schonmal am Wochenende für die nächsten 3 Tage überlegen, was in die Box soll. Wenn man pikante Muffins, Falafel o.ä. macht, einen Teil einfrieren – es reicht, sie am Vorabend aus dem Eis zu holen. Immer abends die Brotbox packen – vielleicht auch ab und zu mit Hilfe des Kindes. Und mit Phantasie und Resten aus dem Kühlschrank aufpeppen.





**SUPER
EINFACH**

**LIEBLINGS-
LUNCHBOX**

LIEBLINGSLUNCHBOX leicht gemacht

Eine ausgewogene Lunchbox zu packen, ist manchmal nicht so einfach. Oft ist morgens nicht viel Zeit, gesund soll sie sein und den Kindern soll es auch noch schmecken. Mit einfachen Tricks gibt die Lunchbox Kindern alles mit, was sie für den Start in den Tag benötigen: Ideal ist eine modulare Lunchbox, bei der jede wichtige Lebensmittelgruppe ihr eigenes

Fach hat. So lassen sich die Zutaten von Tag zu Tag flexibel und einfach austauschen. Kinder lieben bunte und abwechslungsreiche Kombinationen! Welche Lebensmittel in die Lunchbox gehören, wie viel Kinder davon benötigen und Ideen für die tägliche Lunchbox finden Sie in unserer Tabelle.

YUMMI

Lebensmittelgruppe	Bedarf Kinder allgemein*	Beispiel für die Lieblingslunchbox
Obst	Zwei Portionen Obst täglich	Obstsnitzte der Saison, wie Apfel, Birne, Mandarine oder Erdbeere
Gemüse	Drei Portionen Gemüse täglich	Gemüsesticks, wie Karotte, Paprika, Gurke, Kohlrabi oder kleine Cocktailtomaten. Oder Reste von gegarten Brokkoli-, Rosen- oder Blumenkohlröschen, Möhren, Kürbisspalten, Pellkartoffeln
Milch & Milchprodukte	Drei Portionen täglich, z. B.: Ein Glas Milch Ein kleiner Joghurt Eine Käsescheibe	Milchgetränk, Joghurt, Käse-/Mozzarellawürfel, als Brotbelag: milder Schnittkäse, Frischkäse, Weichkäse, Kräuterquark, Joghurt-Dip
Getreideprodukte & Beilagen	Vier Portionen täglich, z. B.: Ein Müsli Drei Scheiben Brot Eine Portion Nudeln	Vollkornbrötchen, -brot, -toast, selbstgemachte Müslimuffins o.ä.
Fleisch, Wurst, Fisch & Eier	Zwei bis drei Portionen Fleisch & Wurst wöchentlich Eine Portion Fisch wöchentlich Zwei bis drei Eier wöchentlich	als Brotbelag: Geflügelwurst, Kochschinken, magere Streichwurst, Lachsaufstrich Eier in gekochter Form oder als Eierkuchen
Getränke	Sechs Gläser täglich	Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee ohne Aroma

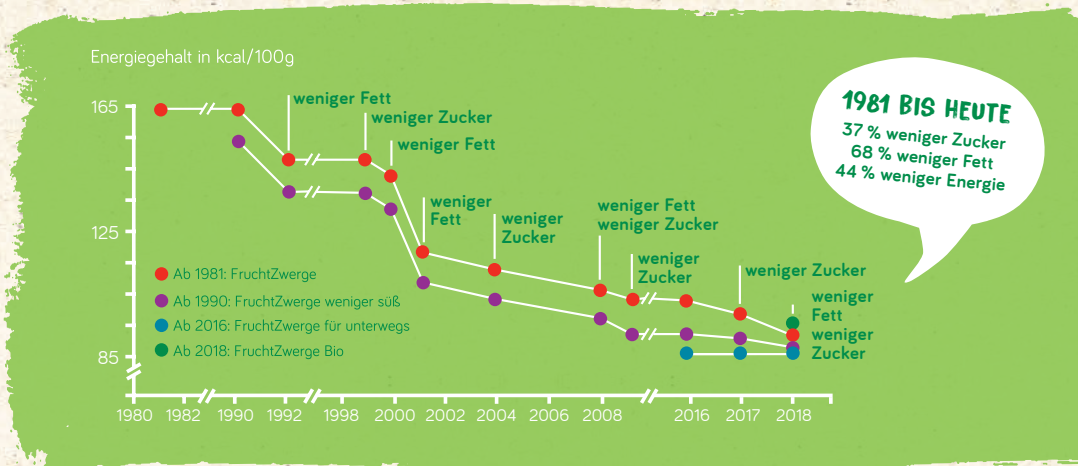
*Eine Portion entspricht hier ungefähr einer „Handvoll“. Für Erwachsene wird von einer Erwachsenenhand ausgegangen, bei Kindern entsprechend von einer Kinderhand.

REZEPTUR-WEITERENTWICKLUNG

Wer sich verändert, kann sich verbessern

Dank der verbesserten Rezeptur verfügen unsere FruchtZwerge über ein gutes Nährwertprofil. Heute enthalten die FruchtZwerge 37 Prozent weniger Zucker und 68 Prozent weniger Fett als bei der Produkteinführung im Jahr 1981. Die Kalorien haben sich mit 44-Prozent fast halbiert. Dadurch werden FruchtZwerge

den Anforderungen an die Ernährung und Entwicklung von Kindern noch gerechter und sind somit eine gute Wahl bei der Suche nach einem wertvollen Snack oder einer Zwischenmahlzeit. Neu gibt es jetzt auch den FruchtZwerge Bio Milch Drink, ohne Zuckerzusatz, für unterwegs.



AUSGEZEICHNET UND LECKER

Nutri-Score

Ernährungsphysiologische Qualität auf den ersten Blick erkennen

FruchtZwerge tragen den Nutri-Score, ein unabhängiges und leicht verständliches Ampelsystem auf der Vorderseite von Produkten. Dem verbesserten Nährwertprofil und dem hohen Eiweißgehalt verdanken die unterschiedlichen FruchtZwerge Produkte ihre Kennzeichnung mit dem Nutri-Score A oder B.



FruchtZwerge mit Bestnoten im Milchdessert Test



Die gute ernährungsphysiologische Qualität von FruchtZwerge wurde jetzt auch durch die Stiftung Warentest bestätigt. In einem Test an 25 Milchdesserts für Kinder lagen die drei getesteten FruchtZwerge weit vorne. Ernährungsphysiologisch am besten schnitten von den FruchtZwerge Varianten FruchtZwerge weniger süß ab.



**FRUCHTZWERGE WENIGER SÜß SCHNEIDEN
BEI DER ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHEN QUALITÄT
INSGESAMT AM BESTEN AB.**

IMPRESSUM

Herausgeber: DANONE GmbH, Richard-Reitzner-Allee 1, 85540 Haar; Redaktion: verantwortlich Susanne Knittel; E-Mail: kontakt@danone.de; Fotos: DANONE, BurdaFoodAgency, Dagmar von Cramm, Adobe Stock by Oksana Kuzmina, iStock by Getty Images: fizkes, liseagne, KeremYucel; Für unverlangt zugesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.